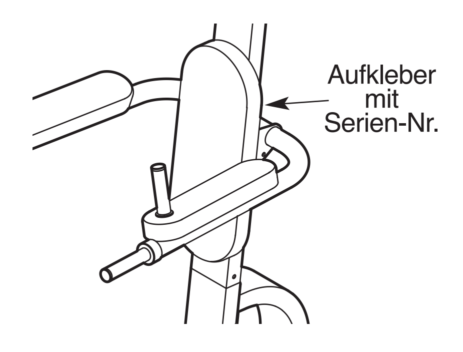


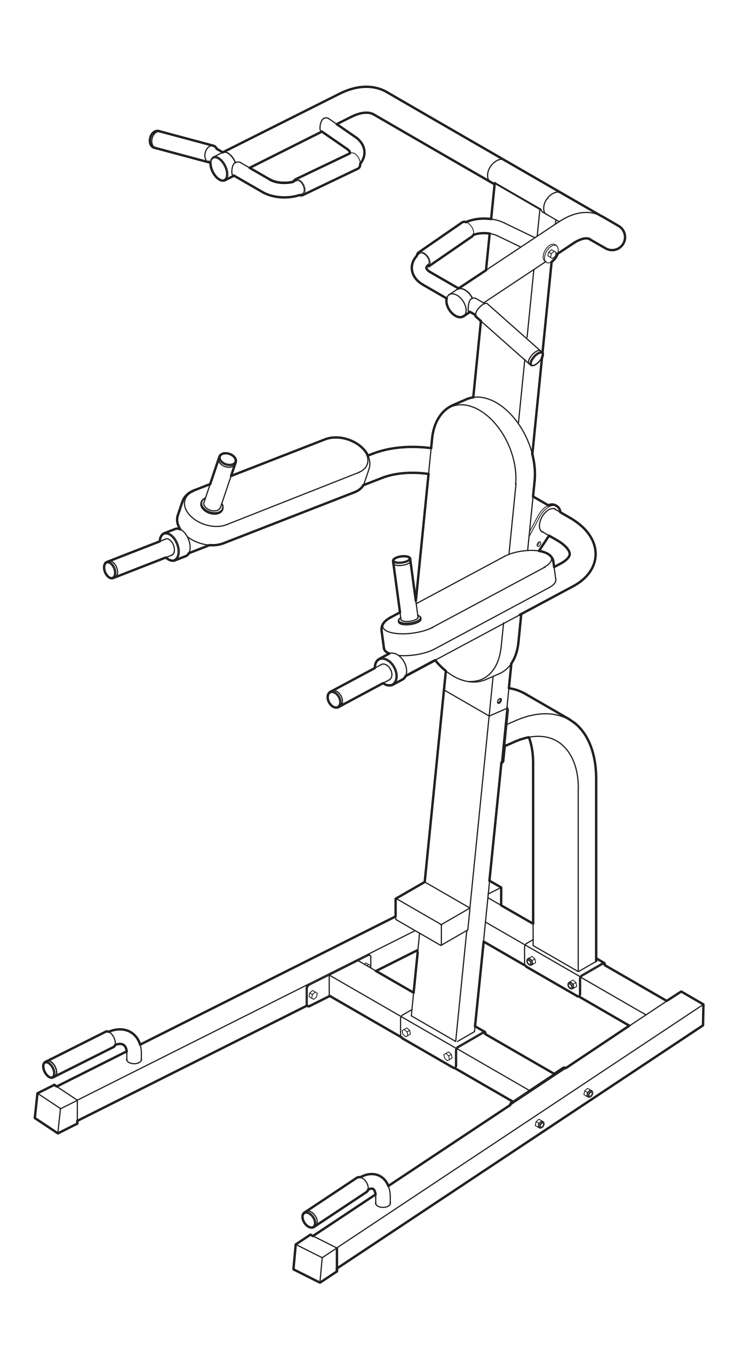
Modell-Nr. WEEVBE1495.1

Serien-Nr. ___________________

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

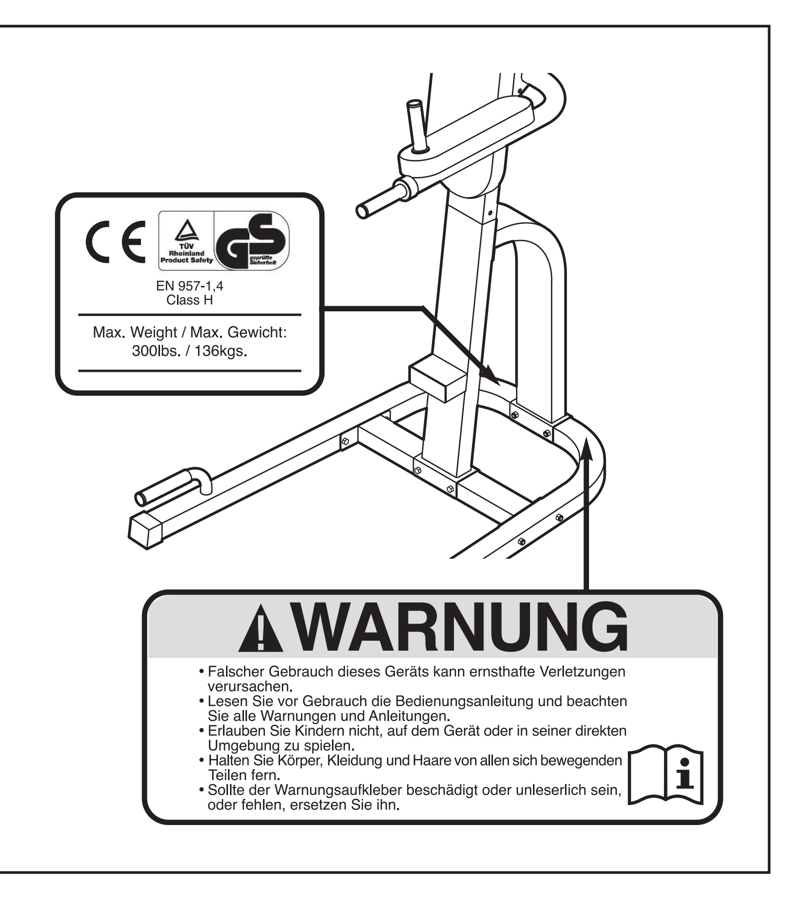
Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf der Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie sie benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch Verwendung des Produktes oder am Produkt entstanden sind.

1. **Lesen Sie alle Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf der Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie sie benutzen. Verwenden Sie die Kraftstation nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

2. **Der Besitzer dieses Geräts übernimmt die Verantwortung, alle Benutzer der Kraftstation genauestens auf alle Vorsichtsmaßnahmen aufmerksam zu machen.**

3. **Die Kraftstation ist nur zum Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie die Kraftstation nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

4. **Die Kraftstation soll immer im Haus aufbewahrt werden, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie die Kraftstation auf einer ebenen Fläche auf und geben Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Matte darunter. Vergewissern Sie sich, dass um die Kraftstation herum genug Platz ist, um darauf aufzusteigen, davon abzusteigen und das Gerät zu benutzen.**

5. **Kinder im Alter von weniger als 12 Jahren und Haustiere sollten immer von der Kraftstation ferngehalten werden.**

6. **Vor jeder Benutzung der Kraftstation soll man sich vergewissern, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.**

7. **Tragen Sie während des Trainings zum Schutz der Füße immer Sportschuhe.**

8. **Die Kraftstation ist nur auf ein maximales Benutzergewicht von 272 Pfund zugelassen.**

9. **Man soll die Kraftstation nicht oder anderen widerstandsspendenden Hilfmitteln verwenden. Dazu ist sie nicht konzipiert.**

10. **Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sich schwindelig fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der vielseitigen WEIDER® PRO PT 800 Kraftstation. Die Kraftstation wird Ihnen dabei helfen, die Hauptmuskelgruppen des Oberkörpers zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu straffen, Ihre Muskeln dramatisch zu vergrößern und zu stärken oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Hantelbank wird Ihnen dabei helfen, spezifische Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

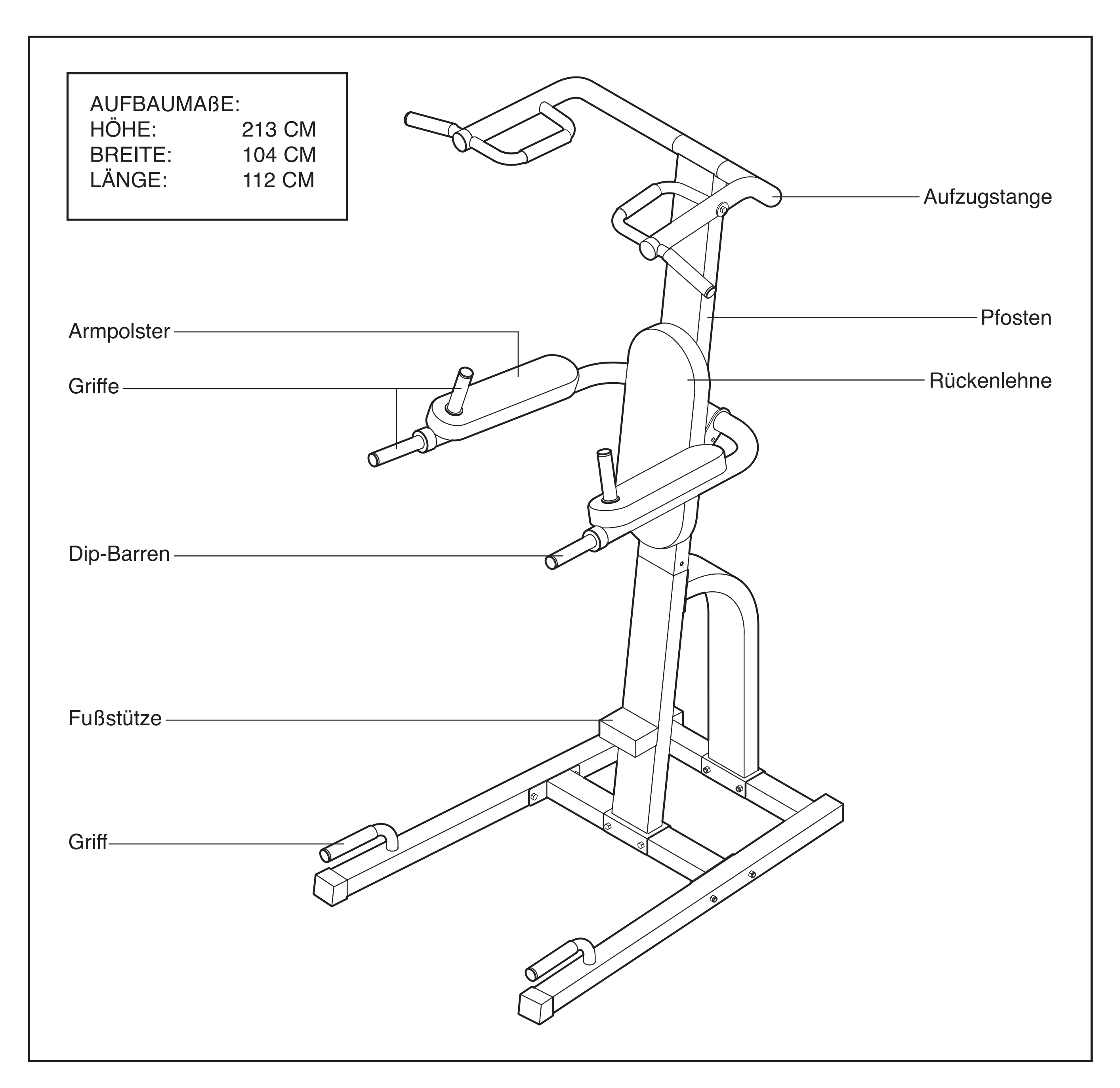


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **Anmerkung: Einige der kleinen Teile wurden eventuell schon in der Fabrik befestigt. Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde.**

M10 x 215mm Bolt (22)

M10 x 95mm Bolzen (27)

M6 Unterlegscheibe (15)

M10 x 90mm Bolzen (19)

M10 x 75mm Schraube (36)

M10 Unterlegscheibe (30)

M10 x 70mm Schraube (31)

M10 Kontermutter (25)

M10 x 65mm Schraube (29)

M6 x 65mm Schraube (21)

M10 x 30mm Schraube (20)

M4 x 16mm Blechschraube (24)

MONTAGE

Um die Montage zu vereinfachen, lesen Sie die folgenden Informationen und Anleitungen sehr genau durch:

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen des Gewichts und der Größe der Kraftstation soll man sie am besten dort aufbauen, wo man sie auch verwenden wird. Achten Sie darauf, genügend Platz zu lassen, dass man während der Montage um die Kraftstation herumlaufen kann.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Verpackungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5.
- Möglicherweise braucht man die folgenden Werkzeuge (nicht beigelegt) zur Montage:

zwei verstellbare Schraubenschlüssel

einen Gummihammer

einen normalen Schraubendreher

einen Kreuzschlitzschraubendreher

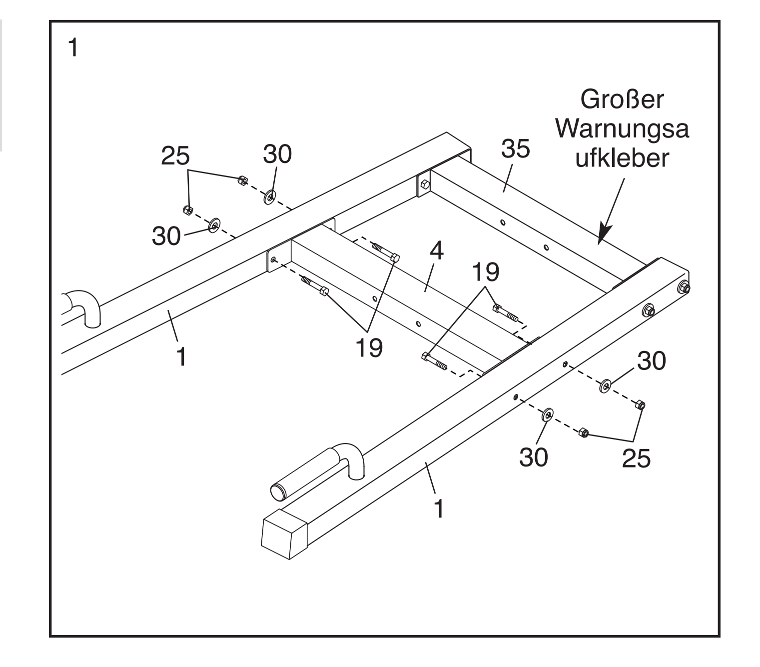
Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1. **Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie bitte die oben umrandete Information genau durch.**

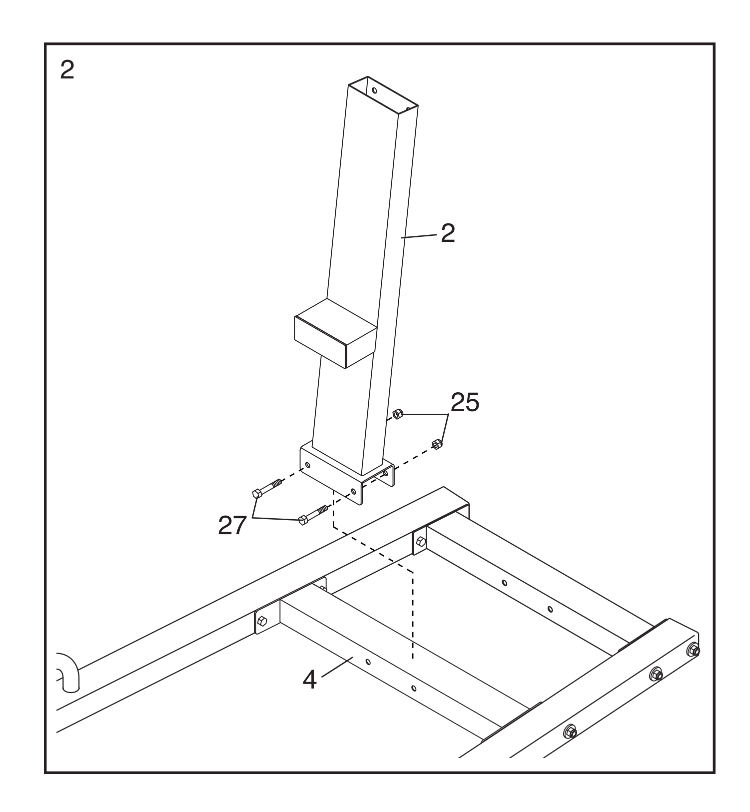
Richten Sie die beiden Basisrahmen (1), die mittlere Basisstange (4) und die hintere Basis (35) so aus, wie angezeigt. **Achten Sie darauf, dass sich der große Warnungsaufkleber an der hinteren Basis am angedeuteten Ort befindet.**

Befestigen Sie die mittlere Basisstange (4) mit vier M10 x 90mm Bolzen (19), vier M10 Unterlegscheiben (30) und vier M10 Kontermuttern (25) an den zwei Basisrahmen (1) . **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

Befestigen Sie die hintere Basis (35) auf die gleiche Weise an den zwei Basisrahmen (1).



2. Befestigen Sie die Pfostenbasis (2) mit zwei M10 x 95mm Bolzen (27) und zwei M10 Kontermuttern (25) an der mittleren Basisstange (4). **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

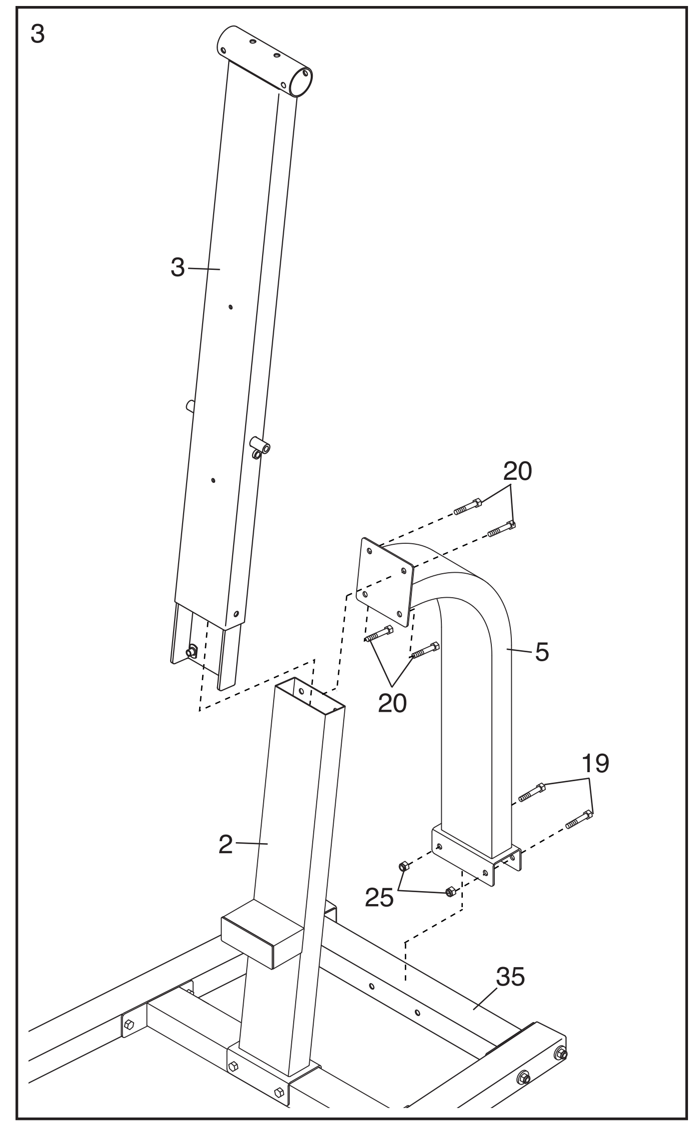


3. Befestigen Sie die Stütze (5) mit zwei M10 x 90mm Bolzen (19) und zwei M10 Kontermuttern (25) an der hinteren Basis (35) . **Ziehen Sie die Kontermuttern noch nicht fest.**

   Schieben Sie den Pfosten (3) durch die Pfostenbasis (2).

   Befestigen Sie den Pfosten (3) und die Stütze (5) mit vier M10 x 30mm Schrauben (20) an der Pfostenbasis (2).

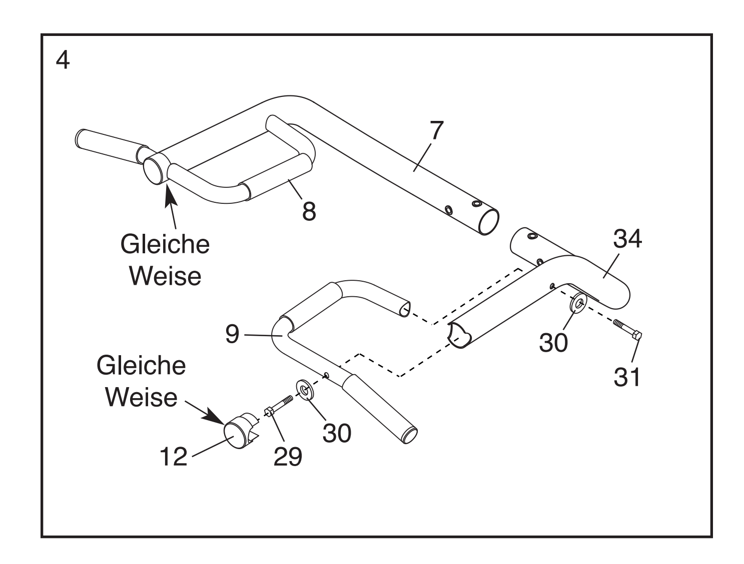
   Siehe Schritte 1–3. Ziehen Sie die M10 Kontermuttern (25) fest.



4. Befestigen Sie den linken Griff (9) mit einer M10 x 65mm Schraube (29), einer M10 x 70mm Schraube (31) und zwei M10 Unterlegscheiben (30) an der linken Aufzugstange (34).

   Drücken Sie eine runde 50mm Innenkappe (12) auf die linke Aufzugstange (34). **Achten Sie darauf, dass sich die dicke Seite der Kappe auf der angegebenen Seite befindet.**

   Befestigen Sie den rechten Griff (8) auf die gleiche Weise an der rechten Aufzugstange (7).

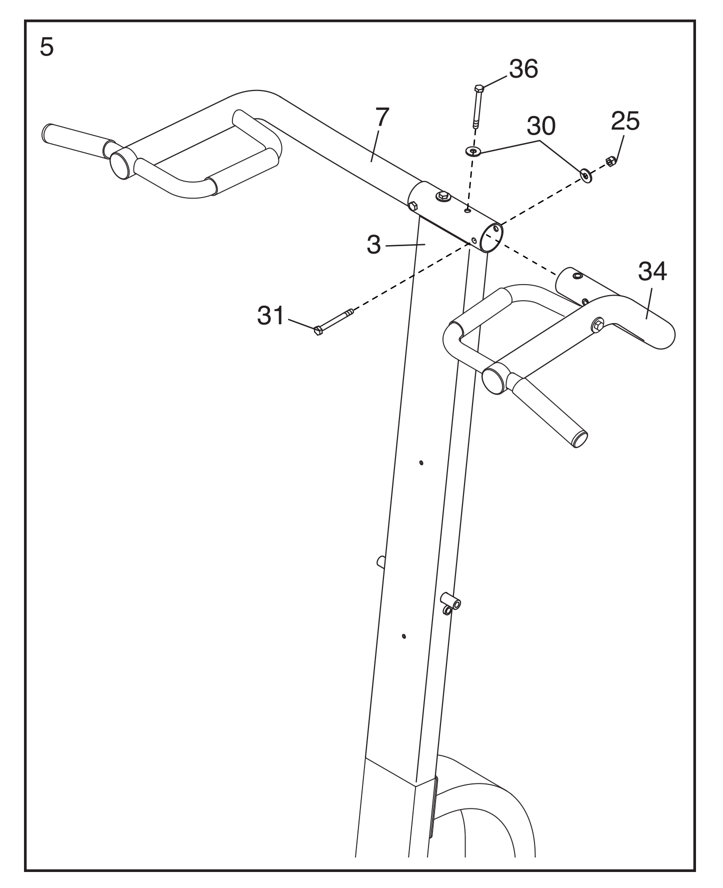


5. Schieben Sie die linke Aufzugstange (34) in den Pfosten (3) hinein.

   Befestigen Sie die linke Aufzugstange (34) mit einer M10 x 75mm Schraube (36) und einer M10 Unterlegscheibe (30) am Pfosten (3). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

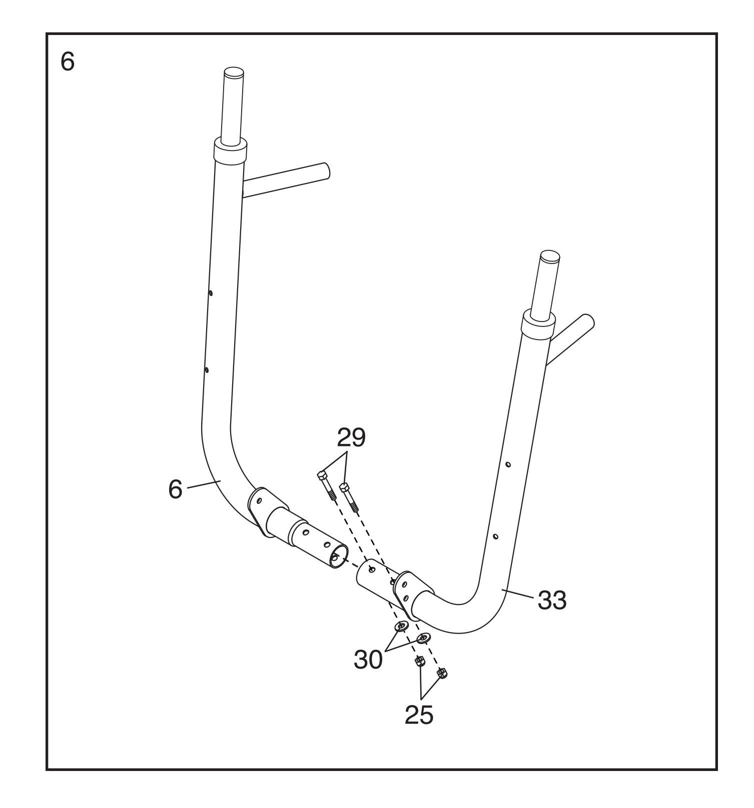
   Befestigen Sie die linke Aufzugstange (34) mit einer M10 x 70mm Schraube (31), einer M10 Unterlegscheibe (30) und einer M10 Kontermutter (25). **Ziehen Sie dann erst die M10 x 75mm Schraube (36) fest.**

   Befestigen Sie die rechte Aufzugstange (7) auf die gleiche Weise am Pfosten (3).



6. Richten Sie den rechten und den linken Dip-Barren (6, 33) so aus, wie angedeutet. Schieben Sie den linken Dip-Barren auf den rechten Dip-Barren auf.

   Befestigen Sie den rechten und den linken Dip-Barren (6, 33) mit zwei M10 x 65mm Schrauben (29), zwei M10 Unterlegscheiben (30) und zwei M10 Kontermuttern (25).

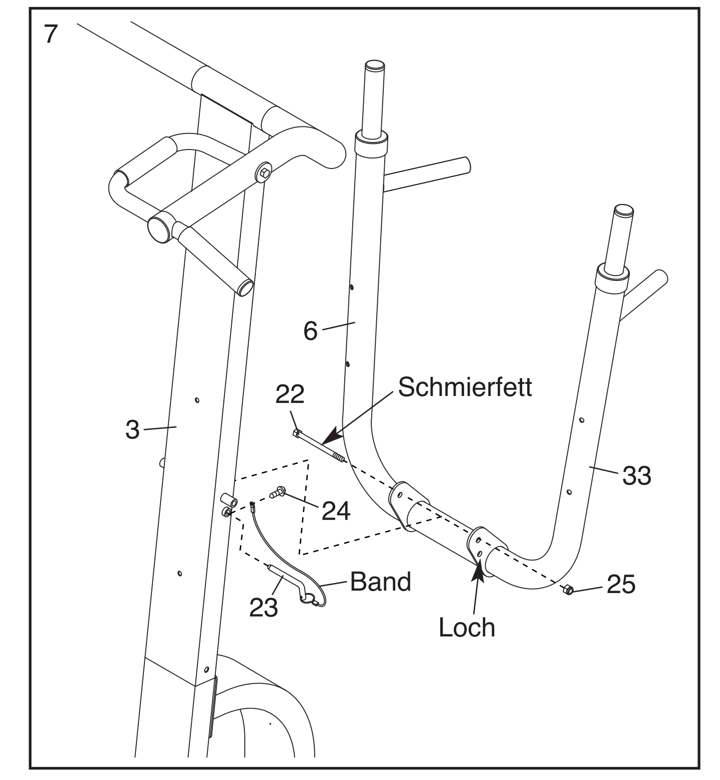


7. Geben Sie etwas von dem beigelegten Schmierfett auf den M10 x 215mm Bolzen (22).

   Befestigen Sie den rechten und den linken Dip-Barren (6, 33) mit dem M10 x 215mm Bolzen (22) und der M10 Kontermutter (25) am Pfosten (3). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an, denn man muss die Dip-Barren leicht bewegen können.**

   Befestigen Sie das Band am Stift (23) mit einer M4 x 16mm Blechschraube (24) am Pfosten (3).

   Schieben Sie den Stift (23) durch das Loch am linken Dip-Barren (33) und durch den Pfosten (3).

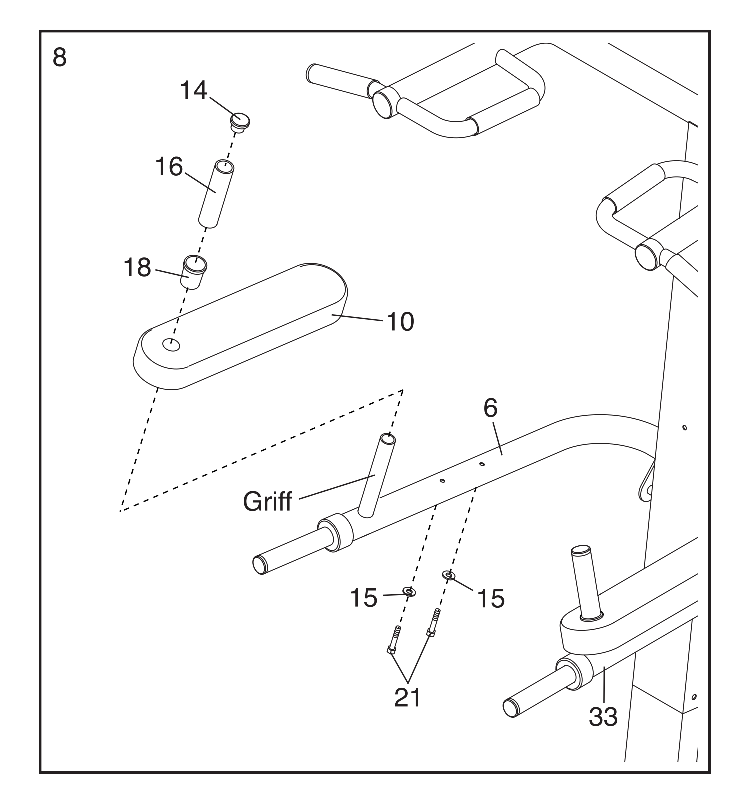


8. Befestigen Sie ein Armpolster (10) mit zwei M6 x 65mm Schrauben (21) und zwei M6 Unterlegscheiben (15) am rechten Dip-Barren (6).

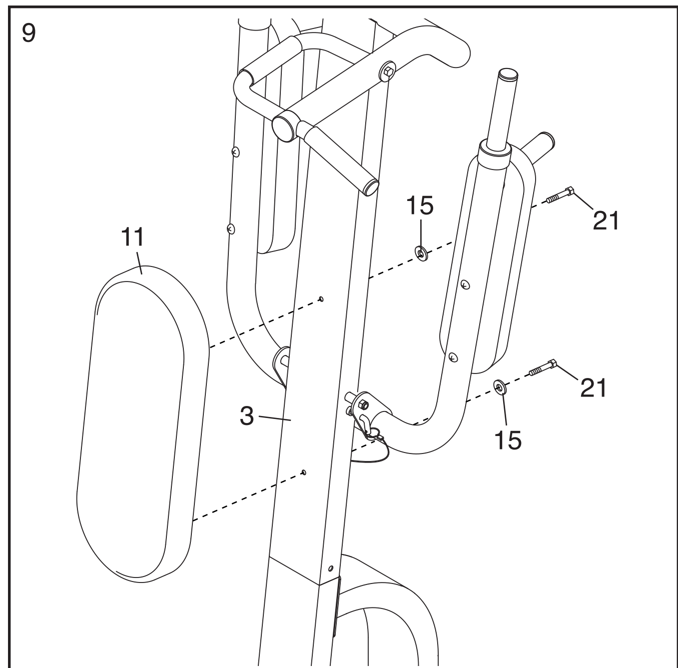
   Benetzen Sie einen kurzen Schaumstoffgriff (16) und den angedeuteten Griff am rechten Dip-Barren (6) mit Seifenwasser.

   Drücken Sie eine Buchse (18), einen kurzen Schaumstoffgriff (16) und eine runde 28mm Innenkappe (14) auf den Griff am rechten Dip-Barren (6).

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Dip-Barren (33).



9. Befestigen Sie die Rückenlehne (11) mit zwei M6 x 65mm Schrauben (21) und zwei M6 Unterlegscheiben (15) am Pfosten (3).



10. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig angezogen sind, bevor Sie die Kraftstation verwenden.**

EINSTELLUNGEN

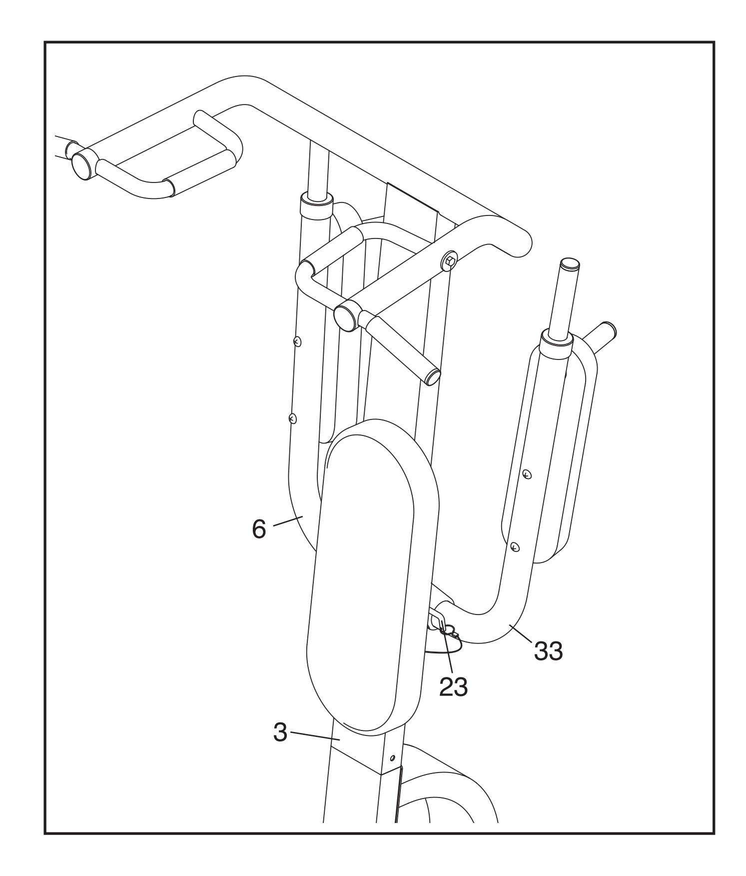
In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man die Kraftstation einstellt. Auf Seite 12 der TRAININGSRICHTLINIEN finden Sie wichtige Informationen, um die besten Resultate aus einem Trainingsprogramm herauszuholen. Beziehen Sie sich auch auf das beiliegende Trainingsposter, um die richtige Form für jede Übung zu erlernen.

Vergewissern Sie sich vor jeder Benutzung der Kraftstation, dass alle Teile richtig angezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Man kann die Kraftstation mit einem feuchten Tuch und einem milden, scheuerfreien Reinigungsmittel abwischen. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel zur Reinigung.

EINSTELLEN DER DIP-BARREN

Um den rechten und den linken Dip-Barren (6, 33) hochzuklappen oder herunterzuklappen, entfernen Sie den Stift (23). Stellen Sie die Dip-Barren dann auf die neue Position ein und schieben Sie den Stift wieder durch den linken Dip-Barren.

Anmerkung: Der Stift (23) muss am linken Dip-Barren (33) und am Pfosten (3) eingeschoben sein, wenn sich der linke Dip-Barren in der hochgeklappten Position befindet, wie in der Abb. dargestellt. Der Stift befindet sich hinter dem Pfosten, wenn sich der linke Dip-Barren in der heruntergeklappten Position befindet.



TRAININGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN DES KRAFT TRAININGS

Anmerkung: (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Muskel Aufbau—Trainieren Sie Ihre Muskeln knapp vor der Grenze der maximalen Kapazität, und erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings. Passen Sie den Intensitätsgrad eines individuellen Trainings wie folgt an:
- Verändern Sie die Menge des gebrauchten Widerstandes.
- Verändern Sie die Anzahl an Wiederholungen oder durchgeführte Sets.

Beurteilen Sie selber, wieviel Widerstand für Sie richtig ist. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Toning—Straffen Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie in einem angemessenen Prozentanteil ihrer Kapazität bearbeiten. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtsverlust—Um abzunehmen, benützen Sie ein wenig Widerstand, und erhöhen Sie die Anzahl an Wiederholungen in jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Cross Training—Kombinieren Sie Krafttraining und Aerobic Training durch folgendes Programm:
- Krafttraining am Montag, Mittwoch, und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten Aerobic Training am Dienstag und Donnerstag.
- Einen ganzen Ruhetag um Ihren Körper Zeit zum Erholen zu geben.

FITNESSTRAINING RICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut, und lernen Sie die richtige Form jedes Trainings kennen. Beurteilen Sie selber, wie lange Ihre Trainingszeit verlaufen soll, und die Anzahl an Wiederholungen und Sets die Sie vervollständigen möchten. Machen Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritt, und seien Sie auf Ihre Körpersignale einfühlsam. Nehmen Sie sich nach jedem Training mindestens einen Tag frei.

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen und leichtem Training. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz, und Ihre Zirkulation als Vorbereitung Ihres Trainings.

Fitnesstraining—Inkludieren Sie 6 bis 10 verschiedene Übungen in jedem Training. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe, und legen Sie besonders Wert auf die Muskeln die Sie entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen. Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln, und hilft Probleme nach dem Training zu vermeiden.

ÜBUNGSHALTUNG

Beteiligen Sie sich an allen Übungen für jedes Training, und bewegen Sie nur die notwendigen Körperteile. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Set glatt aus, und ohne Pause zu machen. Die Strapazier-Phase jeder Wiederholung sollte ungefähr halb so lange dauern wie die Erhol-Phase. Atmen Sie während der Strapazier-Phase jeder Wiederholung aus, und atmen Sie während der Erhol-Phase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause.
- Muskel Aufbau—Rasten Sie für drei Minuten nach jedem Set.
- Toning—Rasten Sie für eine Minute nach jedem Set.
- Gewichtsverlust—Rasten Sie für 30 Sekunden nach jedem Set.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie Ihr Gewicht und Ihre Haupt-Körpermassen einmal im Monat auf. Um gute Ergebnisse zu erzielen, machen Sie Fitnesstraining einen regelmässigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

ANMERKUNGEN

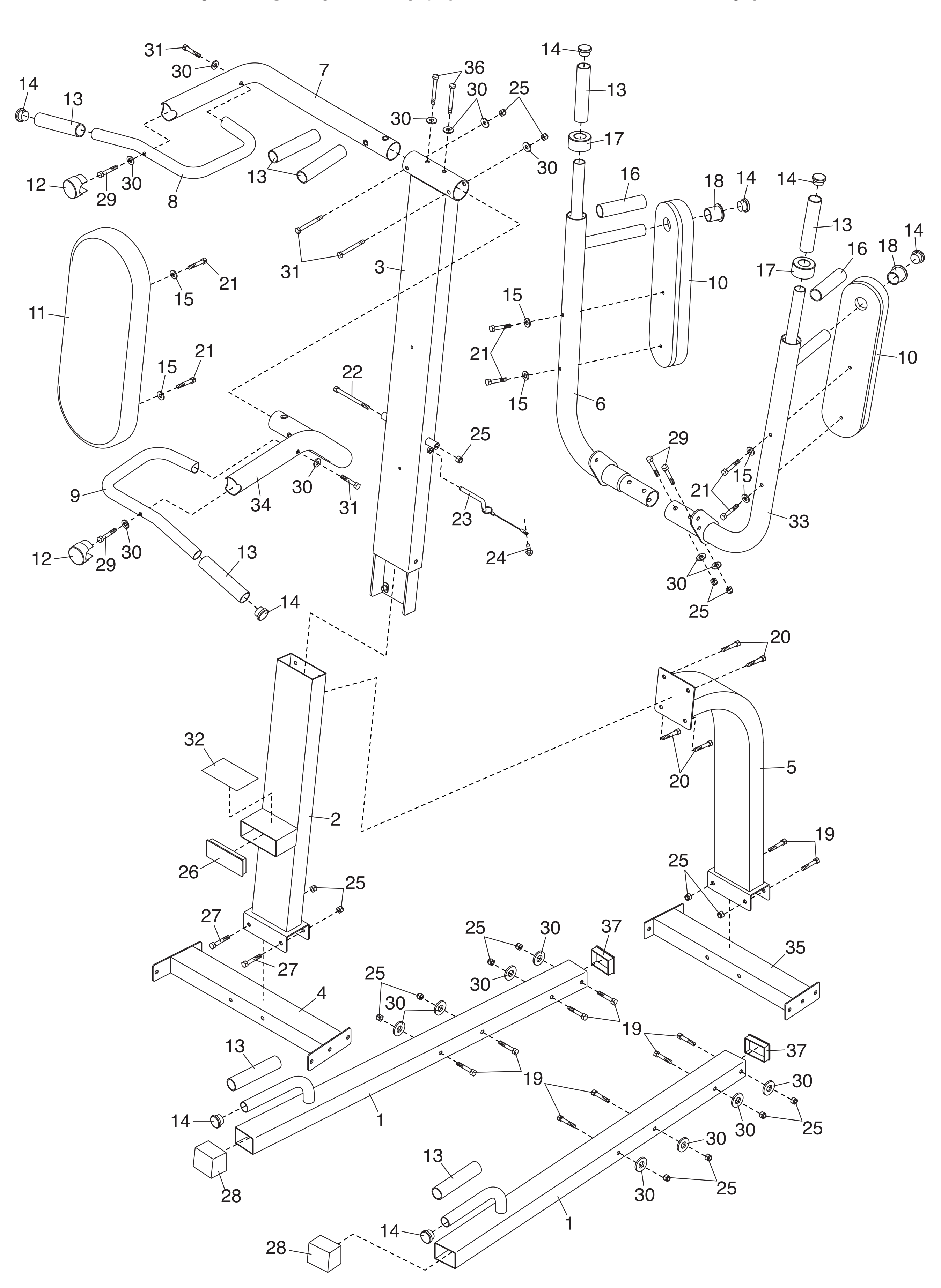
TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE1495.1 R0709A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	2	Basisrahmen	21	6	M6 x 65mm Schraube
2	1	Pfostenbasis	22	1	M10 x 215mm Bolzen
3	1	Pfosten	23	1	Stift
4	1	Mittlere Basisstange	24	1	M4 x 16mm Blechschraube
5	1	Stütze	25	17	M10 Kontermutter
6	1	Rechter Dip-Barren	26	1	50mm x 127mm Innenkappe
7	1	Rechte Aufzugstange	27	2	M10 x 95mm Bolzen
8	1	Rechter Griff	28	2	70mm x 50mm Außenkappe
9	1	Linker Griff	29	4	M10 x 65mm Schraube
10	2	Armpolster	30	18	M10 Unterlegscheibe
11	1	Rückenlehne	31	4	M10 x 70mm Schraube
12	2	Runde 50mm Innenkappe	32	1	Griff-Klebeband
13	8	Langer Schaumstoffgriff	33	1	Linker Dip-Barren
14	8	Runde 28mm Innenkappe	34	1	Linke Aufzugstange
15	6	M6 Unterlegscheibe	35	1	Hintere Basis
16	2	Kurzer Schaumstoffgriff	36	2	M10 x 75mm Schraube
17	2	Runde 50mm Armkappe	37	2	50mm x 70mm Innenkappe
18	2	Buchse	*	–	Bedienungsanleitung
19	10	M10 x 90mm Bolzen	*	–	Trainingsposter
20	4	M10 x 30mm Schraube	*	–	Schmiermittel

Anmerkung: Änderungen vorbehalten. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Diese Teile sind nicht abgebildet.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE1495.1

R0709A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modell-nummer und die Serien-nummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr 282762 R0709A